

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" " "

2024 г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №34"

Ю.С. Дроздова

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.10.24 г.

№ рецепта	Прием-пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

Понедельник

Первые блюда

129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,800	6,325	23,100	172,100	0,080	0,500	82,700	0,014	5,408	93,425	14,700	1,200
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,830	14,166	2,500	197,500	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
366 П-18	Птица отварная с соусом	100	23,750	17,500	0,000	186,000	0,037	1,500	40,000	3,388	90,555	163,750	20,000	1,700

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Вторник

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему(свинина)	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300

Гарниры														
380 П-18	Капуста тушеная	180	3,960	6,120	14,580	129,600	0,054	25,560	30,780	0,000	0,000	79,740	41,220	1,584
377,380 П-18	Сложный гарнир (пюре картофеля, капуста туш.)	180	3,800	6,840	12,180	212,640	0,114	11,520	34,140	2,232	684,000	88,380	33,420	1,220

Молочные блюда														
226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,426	2,453	6,746	92,000	0,032	0,000	20,800	0,240	50,800	84,800	8,800	0,300

Напитки														
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690

Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330

Среда														
Первые блюда														
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560
116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561

Вторые блюда														
375 П-18	Плов с мясом (птица)	240	15,965	12,626	37,040	374,300	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333

Гарниры														
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,760	7,200	10,980	209,000	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580

Молочные блюда														
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400

Напитки														
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330

Четверг														
Первые блюда														
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	175,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
328 П-18	Жаркое по-домашнему(свинина)	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	-63,652	4,090

Гарниры

302 М-04	Каша пшениная вязкая	180	5,040	8,100	28,800	210,000	0,144	4,500	35,820	1,800	91,800	92,700	29,520	1,044
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,140	15,840	14,400	216,000	0,198	22,500	0,000	13,320	40,320	102,600	35,100	1,296

Молочные блюда

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462

Напитки

484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,400	28,000	5,800	0,000	0,020
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Пятница**Первые блюда**

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560

Вторые блюда

350 П-18	Тефтели с рисом- "ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,551	6,208	14,482	190,000	0,110	8,966	6,712	4,547	49,237	293,103	23,449	5,758

Гарниры

377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	212,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.10.24 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	PP	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя №2															
Понедельник															
Первые блюда															
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	175,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561	
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496	
Вторые блюда															
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	164,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133	
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300	
Гарниры															
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292	
302 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580	
Молочные блюда															
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462	
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936	
Напитки															
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063	
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045	
Дополнительно															
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330	
Вторник															
Первые блюда															
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504	
116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561	
Вторые блюда															
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	263,565	63,652	4,090	
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386	
Гарниры															
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	212,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044	

385 П-18	Рис отварной	180	4,518	6,516	46,620	265,160	0,038	0,000	32,400	2,958	83,496	98,010	31,860	0,029
Молочные блюда														
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200
Напитки														
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Среда														
Первые блюда														
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560
Вторые блюда														
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	164,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
Гарниры														
377-380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф., капуста туш.)	180	3,800	6,840	12,180	212,640	0,114	11,520	34,140	2,232	684,000	88,380	33,420	1,220
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
Напитки														
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,400	28,000	5,800	0,000	0,020
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Четверг														
Первые блюда														
129 П-18	Суп-паша домашняя	250	6,800	6,325	23,100	172,100	0,080	0,500	82,700	0,014	5,408	93,425	14,700	1,200
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	175,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
Вторые блюда														
451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333

330 П-18	Плов с мясом (свинина)	240	15,965	12,626	37,040	401,000	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
Гарниры														
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
207 П-18	Каша перловая с жареным луком	180	6,480	7,800	48,360	232,500	0,120	7,320	13,560	5,160	50,760	225,480	41,880	1,800
Молочные блюда														
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
Напитки														
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330

Пятница

Первые блюда														
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
Вторые блюда														
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,000	3,077	6,154	159,000	0,006	1,800	5,884	0,810	240,300	156,461	40,154	0,311
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	212,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
Молочные блюда														
226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
Напитки														
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330